

# 目 录

|                              |        |
|------------------------------|--------|
| <b>第一章 乒乓球运动概述</b> .....     | ( 1 )  |
| 第一节 乒乓球运动概述.....             | ( 1 )  |
| 第二节 我国乒乓球运动发展概况.....         | ( 3 )  |
| <b>第二章 教学訓練</b> .....        | ( 8 )  |
| 第一节 教学訓練的基本原则.....           | ( 8 )  |
| 第二节 身体訓練.....                | ( 17 ) |
| 第三节 少年运动员教学訓練的特点.....        | ( 25 ) |
| 第四节 球类課的类型与結構.....           | ( 36 ) |
| <b>第三章 比赛</b> .....          | ( 42 ) |
| 第一节 比赛的目的和任务.....            | ( 42 ) |
| 第二节 比赛的安排.....               | ( 43 ) |
| 第三节 比赛的种类.....               | ( 45 ) |
| 第四节 比赛前、后的准备和总结工作.....       | ( 46 ) |
| <b>第四章 简单的运动卫生常識</b> .....   | ( 48 ) |
| 第一节 个人卫生.....                | ( 48 ) |
| 第二节 运动前后应注意的事项.....          | ( 49 ) |
| 第三节 乒乓球运动员的自我监督.....         | ( 51 ) |
| <b>第五章 乒乓球运动基本理論知識</b> ..... | ( 54 ) |
| 第一节 球拍的种类和性能.....            | ( 54 ) |
| 第二节 球的旋轉.....                | ( 56 ) |
| 第三节 击球的基本环节.....             | ( 64 ) |
| <b>第六章 基本技术和战术</b> .....     | ( 67 ) |

|              |        |
|--------------|--------|
| 預备班.....     | ( 67 ) |
| 技术 .....     | ( 68 ) |
| 少年級運動員班..... | ( 83 ) |
| 技术 .....     | ( 84 ) |
| 战术 .....     | (114)  |
| 三級運動員班.....  | (119)  |
| 技术 .....     | (120)  |
| 战术 .....     | (132)  |
| 二級運動員班.....  | (137)  |
| 技术 .....     | (138)  |
| 战术 .....     | (143)  |
| 一級運動員班.....  | (149)  |
| 技术 .....     | (150)  |
| 战术 .....     | (161)  |

## 第一章 乒乓球运动概述

### 第一节 乒乓球运动概述

乒乓球是一项富有兴趣和锻炼价值的球类运动项目。它可由二人组成单打比赛，也可由四人组成双打比赛。比赛时，双方队员位于中间安装球网的乒乓球台两端，用球拍击球。

比赛由发球开始，一方队员按规则把球从本方台面击入对方台面，对方根据来球的性质、方向及落点及时将球击回。这样双方轮流击球，直到一方队员击球落网，出界或犯规就算失去一分。最后谁先得21分就算胜一局。如果各得20分，以后必须超过对方两分才算胜一局。连胜两局或三局即为该场比赛的优胜者。

经常参加乒乓球锻炼，可以培养人们的机智、灵活、勇敢、坚强和集体主义等优良品质，和其他运动项目一样具有增强体质和全面发展的作用。

打乒乓球时，神经系统的活动十分紧张，对对方打来的球，要快速地作出判断，决定对策，并改变自己身体的位

置，迅速起動，揮臂將球擊回，這一連串複雜的動作都要在極短促的時間內完成；還要適應千變萬化的比賽環境，很快地從一個動作轉變到另一個動作，從一種戰術轉變到另一種戰術，因而它能提高人的機智靈活、動作迅速和隨機應變的能力。

打乒乓球的过程中，球在空中行进的速度非常快（只有0.3—0.5秒），在这样短的时间內，運動員要对球的方向、速度、落点等迅速作出判断，这就要求视觉神經处于良好的兴奋状态。这样經過不斷的訓練，就能提高视觉的机能。

在比賽乒乓球的同时，人的兩腿需要不断地改变位置，手和胳膊都要使用最大的力量，恰如其分地击球。据统计，在一場緊張的比賽中，揮拍击球可达1200多次；每場比賽移動距離平均要在900—3000米以內。大規模的比賽要連續進行幾天，每個隊員要打十或幾十場球，而一場乒乓球比賽的時間最快也得20多分鐘。这样緊張活動的結果，就能增強人體的上下肢活動的力量，動作的協調和靈巧性，還能鍛煉和提高耐久力。

曾經有人測定，在乒乓球比賽過程中，運動員心臟跳動的次數，比在比賽前要增加50多次；心臟收縮的力量也加強了，每跳動一次排出的血液也比平常增多。所以，乒乓球運動還能有效地提高心血管系統的机能。

乒乓球運動對參加者的身體全面發展有很大的好處。

這項運動的設備比較簡單，在室內室外都可進行。乒乓球的運動量可大可小，不同年齡、不同身體條件和不同性別的人都可以參加活動。

## 第二节 我国乒乓球运动发展概况

乒乓球运动在我国已有几十年的历史，大約在40多年以前，就开始有了这项运动。最初，只在上海、广州、南京、天津等少数几个大城市有活动。在国民党反动统治的黑暗年代里，乒乓球运动和其他运动项目一样，得不到普及和发展，参加这项运动的只限于少数有钱的人和部分学生，基础十分薄弱，谈不上技术水平的提高。从1925年至1937年的十多年間，打乒乓球的人一直使用木拍，球的规格也不一致。击球的速度很慢，击球时的站位距离球台很近。那时大多数人都采用挡球方法，即使一些在当时較好的选手，也只会一般的攻球和挡球技术。1937年以后才逐渐由木拍换成胶皮拍，随着这一改变，技术水平也稍有提高，一些比較著名的选手，开始懂得运用快速攻球和离台較远的削球代替挡球的技术。1948年国民党在上海举行的“第七届全运会”，参加比赛也不过几十人。至于当时和外国运动员的接触，那就更少了。

新中国成立以后，由于党和政府的关怀和重视，随着体育事业的蓬勃发展，乒乓球运动象其他运动项目一样获得了广泛的发展。十二年来，乒乓球运动迅速普及到城市和乡村，成为广大群众特别是青少年最喜爱的活动之一，数以千万計的人經常参加这项运动。特别是1958年和1959年以来，全国各地都进行了規模盛大的群众性比赛，北京市各区曾先后进行过万人、五万人、十万人的比赛，上海市参加基层乒乓球比

賽的達到60萬人次，全國各地到處都有乒乓球愛好者，並經常從事鍛煉。據不完全統計，1960年全國參加這項活動的人數曾達到5000萬。

在群眾性乒乓球運動蓬勃發展的基礎上，技術水平迅速提高，新人輩出。在歷屆全國性比賽中沒有一名選手能連續三年保持全國冠軍的稱號。

1952年，舉行的第一次全國性比賽，六大行政區和火車頭體協共七個單位參加，比賽項目只有男、女單打兩項，運動員僅62名。這次比賽對推動我國乒乓球運動的開展和技術水平的提高起了很大的促進作用。

1957年第四次全國錦標賽時，有27個省、市、自治區的252人參加，平均年齡為25歲左右，採用與世界錦標賽相同的七個項目比賽的辦法。

大躍進的1958年，乒乓球運動又有了新的發展。參加全國錦標賽的運動員達320名，平均年齡只有22歲。而1961年第八屆全國乒乓球比賽的315名運動員平均年齡還不到19歲，其中19歲以下的占70%，年紀最小的只有13歲。這批年輕的運動員打球的時間雖然不長，但已掌握了比較熟練的技術。由於各地運動員技術水平的普遍提高，地區間技術水平差距也日益縮短。過去北京、上海、廣東三強鼎立的情況已發生了變化，比賽中出現劇烈爭奪的局面。

新生的乒乓球運動後備力量的大批成長，是和青少年業餘體育學校的建立和發展分不開的。我國從1955年起，就在北京、天津、上海等地建立了青少年業餘體校，幾年來在全國各地有了普遍的發展。事實證明利用業餘時間，吸收一批在乒

乒乓球运动方面有培养前途的青、少年进行有计划、有组织的训练和培养，对培养我国优秀运动员的后备力量，起了很大的作用。象26届世界乒乓球男子单打冠军庄则栋和优秀的乒乓球选手李富荣、韩玉珍、王健等都曾经是青少年业余体校的学生。

由于技术的迅速提高，我国乒乓球运动在国际比赛中也取得了辉煌的成就。

从1953年起，我国乒乓球队先后参加了五次世界乒乓球锦标赛。男女选手的比赛成绩一届比一届好，特别是1958年大跃进以来，在三面红旗的光辉照耀下，我国运动员干劲十足，成绩尤为突出。

1953年我国乒乓球队第一次出现在世界乒乓球坛时，在男女团体赛中都是分组第四名，男子单打没有一人进入第四轮，女子单打未能进入第三轮。比赛以后，男子队被评为一级第十名，女子队被评为二级第三名。

1956年我国乒乓球运动员第二次参加世界锦标赛，男子队在战胜了实力很强的南越队和颇负盛名的美国队后获得分组第二名，女子队在参加比赛的八个队中名列第六。在五个单项中，有一人进入女子单打前16名，结果男队被评为一级第六名，女队被评为一级第十一名。我国著名选手姜永宁被评为世界第十一号优秀选手。

1957年第三次参加世界锦标赛时，我国男、女队都取得分组第一名，第一次取得团体决赛权。在单项比赛中，有一人进入男子单打前16名，有一对进入男子双打前8名。比赛结果，男女队分别跃升为一级第四名和第三名，而且王传耀

和孙梅英都被評为世界第七号优秀选手，傅其芳被評为第十一号优秀选手。

1959年第25届世界錦标赛中，我国乒乓球选手获得了良好的成績。在男子单打比赛中，容国团获得全胜，为祖国第一次赢得了世界冠军的光荣称号。同时还有王传耀、庄家富、楊瑞华进入单打前八名，丘鍾惠和孙梅英在女子双打中、王传耀和孙梅英在混合双打中都取得了世界第三名。赛后，我国男、女队都被評为一級第三名 还有五名选手被評为世界优秀选手。

同年七月，我国青年选手参加在奥地利的維也納举行的第七届世界青年与学生友誼联欢节比赛中获得了女子单打、双打、男子双打和混合双打冠軍，以及男子单打亚军。

1959年至1960年的两年間，由我国青年选手組成的中国青年乒乓球队，曾經远征东欧、北欧和英国，都取得了优良成績，并先后两次参加了在瑞典举行的斯堪的納維亞国际乒乓球錦标赛，一次获得了3項冠軍、兩項亚军，一次取得了4項冠軍、3項亚军。

1961年在我国首都北京举行的第二十六届世界乒乓球錦标赛中，我国选手获得更为优異的成績。在七个項目中，获得男子团体、男子单打、女子单打三項冠軍，女子团体、男子单打、女子双打和混合双打四項亚军和八个第三名。这些胜利改变了近十年来日本在世界乒乓球坛上的优势局面。比赛后，男队被評为一級第一名，女子队被評为一級第二名，并有16人被評为世界优秀选手，而在前八名优秀选手中，我国男子占6人，女子占4人。

随着我国乒乓球运动的发展，近年来，我們在訓練中初步摸到了一些規律，找出了一套基本的訓練方法。通过不断的比賽，形成了在技术全面的基础上快、准、狠及变化多样的打法，力爭主动、力爭胜利的技术风格和敢打、敢拼、灵活、認真的战斗作风。

我国男、女乒乓球运动員都已达到世界最先进水平行列，他們为祖国取得了荣誉，为我国运动員树立了良好榜样，尤其值得学习的是他們为祖国爭光的雄心壮志、敢想敢干勇往直前的优良风格和踏踏实实勤学苦练的实干精神。

为使我国乒乓球运动的不断发展和提高，全体乒乓球运动員应在党的领导下努力学习，不断地提高政治思想水平，树立雄心壮志，勤学苦练，虛心地学习別人的长处，为祖国爭取更大的荣誉。

## 第二章 教学訓練

### 第一节 教学訓練的基本原则

我国球类运动的教学訓練，是根据“以政治为统帅，以訓練为中心，思想、技术、身体、战术相結合”的原则进行的。在这个总原则的要求下，教学訓練中要贯彻“精講多練”的精神，以及下列的一些基本原则。教师的主导作用与学生的自觉积极性相結合的原则，直观与思維相結合的原则，系統与专题教学相結合的原则，一般要求与个别对待相結合的原则，巩固与提高相結合的原则，合理运用运动量的原则，专项身体訓練与全面身体訓練相結合的原则，长期性与周期性訓練相結合的原则。

以上这些基本原则，在本教材中不作詳細的講述，只着重說明在乒乓球运动教学訓練中如何贯彻和运用的問題。

#### 一、教师的主导作用与学生的自觉性积极性相結合的原则

学习是自觉的劳动，学生积极钻研、勤学苦练和实干、巧干的态度，是思想觉悟提高的表现。只有当学生深刻地理解到体育的目的和任务，把自己的学习和祖国社会主义建設事业的需要紧密地联系在一起，才能产生严肃、認真的学习自

覺性，才能積極地掌握知識和技能，努力地提高運動成績。因此，在乒乓球運動教學訓練中，應該始終不斷地進行政治思想工作。可以通過這樣一些方法對學生進行共產主義道德品質等方面的教育：介紹一些優秀運動員勤學苦練的情況和在比賽中共產主義風格的表現，介紹他們在比賽中表現了特別優異的成績從而為祖國取得榮譽的事跡，也可以利用討論和批判在訓練與比賽中的一些不良作風等方法進行教育。

使學生了解學習的任務和要求，以及完成任務的具體方法是十分重要的。例如全年訓練的任務和指標，各個教學階段和訓練時期的任務及指標，每月、每周以至每次課的具體任務和要求等，都應當使學生有明確而具體的了解。只有目的和任務明確了，方法和要求具體了，學生學習的積極性與自覺性才能提高。

發揚同學之間的互相協作、團結友愛等集體主義精神，培養學生自覺地檢查和糾正錯誤的習慣，在乒乓球運動教學訓練中具有特殊重要的意義。乒乓球運動是一種自覺進行的而且是複雜多變的集體活動，運動員必須準確地判斷在不斷變化着的比賽情況，及時地採取行動，積極地與同伴合作（雙打），創造性地完成戰術配合。一個乒乓球運動員如果不能根據情況而積極自覺地採取有利於本隊的行動，就不能發揮他的積極作用，也就不能達到高度的技術和戰術水平。

結合教學訓練與比賽中的具體情況，在課後或比賽後進行分析和總結，也是非常重要的。在總結中應包括有教育的內容，即通過總結不僅使學生在技術與戰術等方面有進一步

的認識和提高，而且應使他們通過教練員對某些人表揚或批評受到教育。在教學訓練中貫徹思想教育是教練員的責任。在青少年業餘體校進行政治思想工作，不僅要在教學訓練中進行，還應與家長、原單位及有關部門緊密配合，共同協助，才能收到良好的效果。

## 二、直觀與思維相結合的原則

直觀與思維相結合的原則，是使學生通過各種感覺器官接受事物的形象，經過反復思考，形成概念，然後進行練習而逐漸掌握技能。

乒乓球運動的技術、戰術動作多樣，而且在運用中變化又非常複雜，因此，在學習的開始，對各個動作建立清楚而正確的概念是非常重要的。

概念的建立，可以通過各種不同的方法。在乒乓球運動教學訓練中，經常是通過視覺和聽覺兩方面進行的，而且這兩方面又是互相結合運用的。例如在進行基本技術的教學時，教師首先要做出準確的示範動作，但只有示範動作，學生是很難抓住動作的要點與關鍵，因而教練員在進行示範的同時，還要講解技術關鍵。這樣不僅能使學生更準確地建立起動作的概念，而且還能使他們較快地掌握動作。

教練員在做示範時，應該正確地調動隊形，並選擇適當的位置，使每個學生都能清楚地看到。必要時，可以改變方向及位置進行，使學生能從正面、側面和背面全面地觀察到完整的動作。

建立正確的概念，除去由教練員做示範和講解以外，還可以利用看電影、幻燈片、圖解和參觀比賽等方法。有時對

某一关键动作仅靠示范还不能解决问题，必须利用慢动作的电影或幻灯片等方法来解决。

在建立概念的过程中，教练员要注意启发学生的思考，只有通过学生自觉的思维过程，才能准确地而巩固地建立概念，也才能自觉地在练习过程中形成正确的技术动作。

乒乓球运动中的一切技术动作都与它在实际比赛中的运用有着密切的关系。因此，在教学的开始建立动作概念的同时，也必须使学生清楚地了解它在比赛中的运用。例如在学习乒乓球中的基本技术和战术时，就应该结合比赛中的实际情况，讲解清楚在什么情况下应该如何运用；应注意指出技术动作的关键在什么地方。只有这样，才能使學生更自觉地进行学习，以及更进一步地运用，也才能使教学训练与比赛实际相结合，保证质量的要求。

为了促使学生理解得更正确、更深入，教练员可在课中及时地、扼要地提出问题，让学生解答，必要时还可以组织学生进行讨论，促使学生进一步地思考。

### 三、系统与专题教学相结合的原则

在教学训练过程中，要教给学生完整的知识和技能。

一切知识和技能都有它的完整性及发展的顺序。因此在教学训练时，必须保持它的完整性和遵循着它的顺序来进行。例如乒乓运动的基本技术包括发球、接发球、攻球等很多动作，如果在教学过程中破坏了它的完整性而缺少某一个基本技术，或是对这几个基本技术掌握得非常不平衡，就会减低教学效果，也会不同程度地影响比赛的成绩。

在乒乓球运动的教学训练中，除要注意贯彻乒乓球运动

專項本身的系統性原則外，還要注意教材的前後連貫，教法的由簡到繁、由易到難、由主要到次要，以及運動量的合理安排和逐漸增加等原則。例如乒乓球運動技術中的發、接球是個最基礎的技術，在沒有學習這個基礎技術以前，就不便學習其它技術。就是說，這些基礎技術都應該先學習，多複習。因此，在教學訓練中，進行課業的組織和安排時，應該考慮到乒乓球運動技術的發展規律，分清基礎的和一般的、主要的和次要的。

乒乓球運動技術的掌握與提高，如同其它一切事物的发展一樣，是不能絕對平衡的，因此，在不同階段、不同時期會發生不同的問題。另外，教學訓練必須結合比賽實際，而在比賽的過程中，又會發現不同的問題。因此在教學訓練工作中，不僅要有計劃地、系統地進行，而且還必須在不同階段，不同時期抓住主要矛盾和關鍵問題進行解決。例如對一個身體訓練水平比較差的隊，就可以在冬季訓練階段大搞身體訓練；在準備時期大抓技術訓練，或者有意識地解決某一個重點技術。這些問題，不容忽視。拿重點技術來講，如不解決，有時它會影響系統地學習技術，從而影響比賽成績的提高。

系統與專題教學相結合的原則，在日常教學工作中也應該注意貫徹。例如，在某一個時期有一些重要比賽，就可以根據情況讓學生觀摩學習，也可以讓他們做裁判或其它方面的競賽組織工作。這樣，不僅能夠提高學生的專業知識水平，並且還能培養學生的獨立工作能力。

因此，在乒乓球運動的教學訓練過程中，一方面要注意

有系統、有計劃、有步驟地進行學習；另一方面也要注意在不同階段、不同時期、不同情況下抓住不同關鍵問題，重點地解決。

#### 四、一般要求與個別對待相結合的原則

在教學訓練中要有一個總的任務與要求，例如對學生在第一年應該完成哪些方面的學習任務等，都要有規定。對一個班、隊來說也是一樣，全年全班、隊要提高到什麼水平，完成什麼指標等等，都要明確地規定。即使對每一階段、每一課或每一次訓練，也不應該沒有具體要求和指標等。任務明確，要求具體，是保證不斷地按正確的方向迅速掌握與提高運動技術水平的有效措施。

另一方面，還需要注意個別對待的原則。雖然有一個統一的計劃、大綱和進度，但在具體教學訓練工作中，教練員還要及時根據學生的具體條件（如年齡、性別、身體訓練程度及技術戰術水平等等）安排課程的內容和練習方法。特別是乒乓球運動，不同於其它球類項目，它是以個人技術為主；為了針對每人的不同特點，充分發揮其特長，除注意一般要求外，更應該重視個別對待的問題。

教練員在每次課中，不僅應該提出全班的總任務，而且對每個學生也應有不同的要求，並安排相應的具體措施。當然這些要求與措施又必須符合於全班的總任務。總起來說，這就是在教學訓練中要貫徹的一般要求和個別對待相結合的原則。

任務與要求要提得切實可行、明確具體，不可要求過高；應該是在現有的基礎上再進一步地提高，是學生經過努

力和充分發揮主觀能动性而后所能完成的。

### **五、巩固与提高相結合的原則**

在教学訓練中，反复練習和經常地复习巩固已經获得的运动技能，是不断提高运动成績的必要条件之一。

乒乓球运动的技术与战术都是非常复杂，而且在比赛中又是变化多端的，因此就特別需要經常地复习巩固，不断地改进和提高动作質量。例如乒乓球运动中的发球技术，虽然只有几种基本方法，但在比赛中运用时，它会因比赛情况而产生多种变化。当一个运动员在沒有巩固地掌握某一个技术动作或不能运用自如时，他就很难根据比赛情况創造性地运用这个技术。因此，不断地复习与巩固基本技术与战术，对提高运动技术水平是有很大意义的。

在乒乓球运动教学訓練中，除去經常組織技术、战术的复习以外，比赛也是巩固与提高的一个重要方法。除此以外，参加竞赛組織工作和裁判工作，不仅对学习的技能有复习巩固与提高的作用，而且还能培养学生的独立工作能力。

### **六、合理运用运动量的原則**

在訓練工作中，合理安排运动量是非常重要的一个問題。它关系到运动技术水平提高的速度和运动员的身体健康。

合理运用运动量的目的，在于提高运动技术水平。要在要求質量的基础上，正确地掌握和合理地运用运动量。

技术的掌握与提高，以及身体素質的培养，都需要进行經常性的而且是达到一定程度的运动量的訓練。随着运动技术水平的不断提高，技术动作的难度也越高，对动作准确性

的要求也越高，例如在一場緊張的乒乓球比賽中，要求運動員在高速度做動作的情況下準確地進行攻球，這就需要多次地進行練習，而且是要在多次高速度的情況下進行練習。因此，在不斷提高技術的要求下，就必須根據訓練程度不斷地合理地加大訓練量。

運用較大的運動量的訓練和增加運動量時，應該考慮到下面幾個方面：

（一）運動量的安排，應該根據運動員的身體訓練水平與技術水平。從一次課來看，合理的運動量，應該是運動員所能負擔的，並且經過一夜休息後體力可以完全恢復的。

（二）大、中、小運動量的訓練應該結合運用。為了提高身體素質和技術，需要加大運動量，但大運動量的訓練只有與中、小運動量結合進行，才能收到較好的效果。

（三）運動量的增加，在乒乓球運動中可以採用下列方法：加大訓練強度；加大訓練密度（如一般採用的在單位時間內增加練習次數或其他的各種練習方法等）；延長練習時間。

總的來說，運動量的安排應該是根據運動特點和要求、運動員的身體條件與技術水平，以及在比賽中的安排等各方面的情況來掌握。

### 七、專項身體訓練與全面身體訓練相結合的原則

運動技術水平的提高，是建立在身體全面發展水平及專項身體素質不斷提高的基礎上的。

任何一項球類運動，都有它的鍛煉價值，也就是說，通過各項球類運動，都可以提高一般身體素質和某些專項身體素質。但任何一項球類運動，也同樣有它不足的一方面。例